

ΗΜΕΡΕΣ / ΓΕΥΜΑΤΑ	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
ΠΡΩΙΝΟ	1 φέτα ψωμί πολύσπορο 1κ.γ. μέλι ή μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά Καφές ή τσάι	2 φρυγανιές σικάλεως 1κ.γ. μαρμελάδα & 1κ.γ. μαλακή μαργαρίνη 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά 1 φρούτο Καφές ή τσάι	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί 2 φέτες ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι χυμό Καφές ή τσάι	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι γάλα 1 φρούτο Καφές ή τσάι	4κ.σ.δημητριακά ολικής αλέσεως 1 ποτήρι γάλα 1.5% λιπαρά 1 φρούτο Καφές ή τσάι	1 αυγό βραστό 1 μερίδα τυρί 2 φέτες ψωμί πολύσπορο 1 ποτήρι χυμό Καφές ή τσάι
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ	2 Cream cracker σικάλεως & 1 ποτήρι χυμό	4 βερίκοκα & 1 νεκταρίνι	20 ανάλατα αμύγδαλα & 1 μπανάνα	Φρουτοσαλάτα (πεπόνι, καρπούζι, ροδάκινο)	1 παγωτό γρανίτα ή 0%	1 Μπανάνα	2 cream cracker σικάλεως 1 ποτήρι παγωμένο πράσινο τσάι
ΕΛΑΦΡΥ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑ ΝΟ	1 γιαούρτι & 1 ροδάκινο & 5 καρύδια	1 Τοστ (2 φέτες ψωμί πολύσπορο, 1 μερίδα τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο) 1 ποτήρι χυμό	1 πίτα αραβική με τυρί, γαλοπούλα με ελαιόλαδο, ντομάτα, πιπεριά, αγγούρι	1 Ντάκο (Κρητικό παξιμάδι) & Σαλάτα ντομάτα & 4 Ελιές & Τυρί	Χωριάτικη Σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, τυρί φέτα, 4 ελιές) 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 γιαούρτι & 1 ροδάκινο & 5 καρύδια & 2 cream cracker σικάλεως	Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι (1 φέτα ανανά & πεπόνι, 1 νεκταρίνι, 3 καρύδια, 1κ.γ. μέλι, κανέλα, γιαούρτι)
ΚΥΡΙΩΣ ΓΕΥΜΑ	1 μερίδα γεμιστά Τυρί 1 μερίδα βλήτα 4 Ελιές	1 μερίδα σολομός ψητός Σαλάτα βραστά κολοκυθάκια 1 φέτα ψωμί πολύσπορο 4 Ελιές	1 μερίδα Κοτόπουλο ψητό Χωριάτικη σαλάτα (ντομάτα, αγγούρι, πιπεριά, κρεμμύδι, 4 ελιές, τυρί φέτα) 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	Ψάρι αλά Σπετσιώτα με ψητά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι) 4 ελιές 1 φέτα ψωμί πολύσπορο	1 μερίδα μακαρόνια ολικής αλέσεως με σάλτσα ντομάτας & μανιτάρια & 2κ.σ. τυρί τριμμένο 1 φρούτο Σαλάτα επιλογής	1 μερίδα Μπιφτέκια Ψητά λαχανικά (μελιτζάνα, κολοκύθι) 1 μερίδα ρύζι 4 Ελιές	1 μερίδα καλαμάρι ψητό Πατάτες βραστές 1 μερίδα βλήτα 4 ελιές